Poulet à l’orange comme au restaurant !

RECETTES – REPAS – VOLAILLES



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION : 14 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- ¼ tasse de farine
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 2 livres de hauts de cuisse de poulet
- Huile végétale
- 4 tasses de riz basmati, cuit

Sauce :

- Zeste d’une orange
- ¼ tasse de jus d’orange
- ¼ tasse de jus de citron
- 2 c. table de sauce soya
- 1 tasse de cassonade
- 1 c. table de gingembre râpé
- 2 grosses gousses d’ail, hachées finement
- 1 oignon vert, haché
- ½ c. thé de flocons de piment

Garniture : coriandre fraiche, graines de sésame noir, oignon vert au goût

Préparation

1. Dans un sac Ziploc ou dans un plat de plastique, mélanger la farine, le sel et le poivre. Réserver.
2. Couper les hauts de cuisse en gros morceaux d'environ 1 pouce.
3. Bien assécher le poulet à l'aide de papier absorbant ou d'un linge propre.
4. Déposer le poulet dans le mélange de farine. Refermer le contenant ou le sac et bien secouer afin que chaque morceau de poulet soit recouvert de farine.
5. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce. Réserver.
6. Faire chauffer un peu d'huile dans un poêlon.
7. Faire dorer le poulet de chaque côté à feu moyen vif pendant 5 à 7 minutes.
8. Ajouter ensuite la sauce et bien enrober le poulet.
9. Faire mijoter pendant 12-13 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit totalement cuit et que la sauce ait épaissi.
10. Servir avec du riz en garnissant au goût de graines de sésame, d'oignons verts et de coriandre.